

无烟校园心得体会(通用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

无烟校园心得体会篇一

亲爱的老师们、同学们：

xxx年5月31日，是世界卫生组织(who)发起的第xxx个世界无烟日，今年的主题为“性别与烟草”，口号是“抵制针对女性的市场营销”。自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动。xxx年的世界无烟日具有更加特殊的历史意义：今年我国举办xxx上海世博会，无烟世博是期中的组成部分，因此今年的“5.31”无烟日活动应起到广泛宣传的作用。

吸烟的危害：

一、吸烟危害人的健康已为人们所共识，对青少年来说，危害性就更大。据医学家研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。烟的烟雾(特别是其中所含的焦油)是致癌物质——就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位(包括口腔和咽喉)都有发生癌的可能，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍。另外，医学证实，吸烟与膀胱癌的发生也有密切关系。

二、吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携带氧气的功能，此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度要比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，必然影响学习和工作，使学生的成绩下降。

三、烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的地一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。实验证明，提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人只要服50毫克尼古丁，就会立即身亡。美国有一个团体举行吸烟比赛，一位“吸烟冠军”接连吸了100支香烟，还没来得及领奖，当场中毒死亡了。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

四、据调查，引起心肌梗塞的因素很多，如高血脂、高胆固醇、高血压病、糖尿病、肥胖症、酗酒、紧张等，但最主要的因素是吸烟，尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

所以青少年应引起足够重视。全世界每年吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问

题，不单家长应该重视，学校和社会均不可掉以轻心。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康；为了祖国的未来，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

无烟校园心得体会篇二

亲爱的同学们：

今年5月31日是世界卫生组织发起的第xx个世界无烟日，主题是“烟草健康警示”，针对烟草制品包装上的健康警示，提出的口号是“图形警示揭露烟害真相”。

世界卫生组织指示，烟草是造成人类死亡的第二大原因。有关医学研究表明，吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的行为危害因素，已成为继高血压之后的第二号健康杀手。

吸烟对青少年危害性更大，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长发育。同时，吸烟危害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学习成绩下降。也有的青少年由于吸烟，发展到偷烟、偷钱、偷东西，走上犯罪道路，使幸福的家庭支离破碎！现向我校全体师生提出倡议，携手共建无烟校园。

1、要从我做起，远离烟草毒害，拒吸第一支烟，养成良好的健康卫生习惯和文明生活方式。

2、自觉拒绝烟草，远离烟草危害。提倡树立吸烟危害自己及

他人健康的理念。学生要坚决不吸烟，吸烟的教师要强化保护他人健康的意识，不在公共场所吸烟，不在同事、朋友和家人面前吸烟，特别是不在学生面前吸烟，不在“三室一场吸游烟，并逐步戒烟。

3、踊跃投入到控烟宣传活动。广大师生要积极学习和宣传控烟知识，在教学和学习中，应当广泛传播烟草危害健康的知识。

4、积极开展创建无烟家庭活动。我们号召每一个学生回家向父母宣传吸烟的危害，劝说吸烟的父母少吸烟或不吸烟，特别是在世界无烟日这一天不吸烟，使每一位孩子有一个健康的无烟的学习和生活环境。

为营造控烟的良好社会环境，倡导科学、文明、健康的生活方式，提高全体师生的健康素质，让我们行动起来，为人类创造一个无烟的环境而共同努力！

倡议人：

日期：

无烟校园心得体会篇三

市民朋友们：

大家上午好！

我叫xx□是来自遂宁市中心医院呼吸中心的主任医师。由于专业的背景和多年的临床经验，使我对于烟草给予人们健康带来的危害，有了特别深刻的了解。大量医学临床实践证明，吸烟或被动吸烟，已经成为中国非传染性疾病所致过早死亡和残疾的主要危险因素之一。

我国交通事故，每年导致约11万人死亡；艾滋病，每年造成3万多人死亡；而吸烟，每年造成约140万人死亡。吸烟引起的死亡人数是交通事故的10多倍，是艾滋病的近50倍。

《20xx年中国控制吸烟报告》指出，目前我国吸烟人数为3.5亿，遭受被动吸烟危害的人数高达5.4亿，每年死于被动吸烟的人数超过10万，居世界各国之首位。吸烟有害健康已成为全世界的共识。

为提高社会文明程度，保障市民身体健康，遂宁市委市政府对控烟工作高度重视，特开展“健康遂宁，无烟生活”系列活动，加大宣传力度，督促养成良好的生活卫生习惯，最大限度的减少吸烟给市民的身心 and 财产带来的危害。

在第33个世界无烟日到来之际，我谨代表全市医务工作者向广大市民提出倡议：

- 1、自觉遵守公共场所禁止吸烟的法规，带头不吸烟，不主动敬烟，不接受敬烟。
- 2、人人都是吸烟义务劝阻员，教育子女及亲朋好友不吸烟，要劝阻他人吸烟。
- 3、对戒烟有困难的吸烟者，应当寻求医生的帮助。戒烟门诊会帮助您科学、平稳地完成戒烟。

市民朋友，“健康钥匙”就在自己手里，为了自己和他人的身体健康，让我们携起手来，控烟从我做起，从现在做起！

健康遂宁，我们在行动！

远离烟草，拥抱健康！

戒烟，从现在开始！

无烟校园心得体会篇四

20xx年5月31日是第25个“世界无烟日”。今年无烟日的主题为“烟草业干扰控烟”，口号是“生命与烟草的对抗”。

烟草在全球盛行了两百多年，直到20世纪，人类才开始认识到烟草对人类的危害。1987年11月联合国世界卫生组织建议将每年的4月7日定为世界无烟日，并于1988年开始执行。

从1989年起世界无烟日改为每年的5月31日。开展无烟日活动的目的在于提醒世人吸烟有害于健康，呼吁全世界吸烟者主动放弃吸烟，号召所有烟草生产者、销售者和整个国际社会一起行动，投身到反吸烟运动中去，为人类创造一个无烟草的环境。

为了营造健康、清洁、无烟的生活环境，我们发出如下倡议：

为了您及他人的健康请自觉拒绝烟草，树立吸烟危害自己及他人健康的理念；踊跃投入到控烟宣传活动，倡导健康文明行为方式。让我们积极行动起来，倡导科学、文明、健康的生活方式，为营造绿色清新、和谐美好的环境贡献力量！

无烟校园心得体会篇五

根据《凤庆县教育局转发云南省教育厅关于开展20xx年无烟学校创建检查工作的通知》要求，我中心校结合我校实际，对20xx年创建无烟学校工作作了自检自查。一年来，我校在创建无烟学校工作方面，学校领导高度重视，各部门积极行动，采取了有力措施，制定了相关的控烟制度，取得了很大成效，为少年儿童的健康成长创造了良好的校园环境，现将我校创建无烟学校工作汇报如下。

一、成立学校控烟领导小组，制定学校控烟制度，将控烟工作纳入学校工作计划。（总分15分，自评分13分）

1、按照《云南省创建无烟学校实施细则》的要求，我校及时成立了以校长为组长，学校领导班子成员、各村组长为成员的控烟领导小组，并将责任明确到各处室、各年级，做到了层层落实，职责明确。（自评分3分）

2、制定了《新民中心学校控烟制度》，制度中明确规定了全校教职工，不得在校园内（包括各办公室）抽烟，明确各级控烟监督员。（自评分3分）

3、学校将控烟工作纳入了学校的工作计划中，并在计划中明确规定控烟责任目标。（自评分3分）

4、学校根据文件要求，制定了本校创建无烟学校的具体计划和实施办法，为学校创建无烟学校打下了良好基础。（自评分3分）

5、为创建无烟学校营造良好氛围，会抽烟的学校领导成员积极带头，戒掉了多年抽烟的不良习惯。现在，我校领导班子成员只有极少数人抽烟。（自评分1分）

二、建立健全控烟考评奖惩制度。（总分5分，自评分5分）

1、为更好地落实《细则》要求，学校制定了具体的控烟考评奖惩制度，并制定了详细的工作记录流程。（自评分2分）

2、学校制定了详细的控烟考评标准，对全体教职工做到时时监控。（自评分2分）

3、为将各项控烟制度落到实处，学校将监督权下放到各学校、各处室负责人，对教职工的控烟行为做好考评奖惩记录。（自评分1分）

三、所属区域有明显的禁烟标识，室内完全禁烟。（总分25分，自评分17分）

1、虽然全体教职工和来往人员都有较强的控烟意识，但学校在大门口没有装订明显的无烟学校告示牌。（自评分3分）

2、大多数教师在校园内各办公室、各科室、教师和学生宿舍、大厅、楼道、卫生间等能做到自觉控烟，但没有均粘贴明显的禁烟标识。（自评分2分）

3、为响应创建无烟学校的号召，学校要求学校室内任何场所完全禁止吸烟的要求，但还是有少数教师吸烟。（自评分7分）

4、学校控烟制度规定，校园内实行完全禁止吸烟，由控烟员全面

监督。（自评分5分）

四、开展多种形式的控烟宣传的教育。（总分25分，自评分25分）

为切实落实《云南省创建无烟学校实施细则》，为创建无烟学校营造良好氛围，让控烟制度深入人心，使全体师生了解主动和被动吸烟对人体造成的危害。学校利用各种形式，如主题班会、星期一国旗下的演讲、宣传栏等，大力宣传控烟制度和吸烟对人体造成的危害。

1、学校利用国旗下的演讲、主题班会、黑板报等，进行了控烟宣传。（自评分5分）

2、为使所有师生明确禁烟的目的意义，学校印制了各种宣传材料，使控烟深入人心。（自评分3分）

3、为使控烟制度长期持久地开展下去，学校制作了固定的控烟宣传栏。（自评分4分）

4、学校对教师进行了控烟培训，大部份教师能够将控烟知识

有机地融入到学校的教学内容中。（自评分3分）

5、通过控烟培训和控烟宣传，教职员工都了解烟草对身体的危害等相关知识。（自评分3分）

6、通过主题班会、各种宣传材料，学校对学生多次进行了控烟知识的宣传，使学生对烟草危害有了一定的认识。（自评分3分）

7、学校利用新生入学、5.31世界无烟日等，开展控烟活动，取得了良好效果。（自评分4分）

五、全面禁止烟草广告和促销。（总分10分，自评分10分）

为给青少年创造一个良好的校园环境，促进学生的身心健康，学校全面禁止了校园内的烟草广告和促销活动，做到了：

1、校园区域内没有任何形式的烟草广告。（自评分5分）

2、校园内区域没有任何形式的烟草促销活动。（自评分5分）

六、所属区域内经营场所不出售烟草和烟具。（总分10分，自评分10分）

所属区域内没有经营场所，所以从未出现出售香烟的情况。

七、设有控烟监督员。（总分10分，自评分10分）

为使创建无烟学校各项制度落到实处，学校做到了：

1、校内设有控烟监督员。（自评分3分）

2、对控烟监督员进行了相关的知识培训，并有有关的培训记录。（自评分4分）

3、控烟员坚持对控烟工作做好相关的工作记录。（自评分3分）（总分100分，自评分90分。）

以上就是我校创建无烟学校以来的工作汇报。我们将总结经验，迎难而上，为创建无烟学校，为少年儿童创造一个良好的校园环境而继续努力。